

ESCUELAS DE TRIATLON EN LA EDAD ESCOLAR: PROPUESTA MODELO DE FORMACIÓN.

Fernández-Rodríguez, E.¹, Merino-Marban, R.¹, Mayorga-Vega, D.² & Iglesias Navarrete, P.¹

¹ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Málaga; email: efferandez@uma.es

² Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada.

INTRODUCCIÓN

Sólo a partir de 2005 se empiezan a crear en España Escuelas de Triatlón. Exceptuando a Lago (2002), no existen propuestas de modelos de formación que atiendan a criterios científicos. Se propone una guideline basada en la experiencia de 20 años de trabajo con niños triatletas que han llegado a ser campeones de España y del mundo.

MÉTODO

Basado en la experiencia llevada a cabo con la primera “Escuela Oficial o Institucional” en España generada por la Federación Andaluza de Triatlón en el año 1995 y, también en el desarrollo de la primera Escuela de Andalucía creada por un Club, en 2004.

El Modelo de Formación está basado en:

1º. Ámbito de las habilidades: Habilidades perceptivos motoras, básicas y genéricas que favorecen la adaptabilidad a condiciones cambiantes y variables (Bruner, 2013).

2º Ámbito del rendimiento deportivo; Formar niños altamente coordinados. Ir uniendo a esta formación perceptivo-motriz los componentes de las cualidades físicas; búsqueda del máximo rendimiento en el 5º o 6º ciclo de entrenamiento plurianual (ciclos de 4 años) y de forma multilateral (Platonov, 2001).

3º. Principios del entrenamiento adaptados. Estricta aplicación y cumplimiento de principios básicos en niños y jóvenes:

- Planificación plurianual. Ciclos de 4 años. Incremento de un volumen dado por año.

- Principio del incremento paulatino del esfuerzo; control de la intensidad año tras año.

- Principio de variedad de la carga.

- Principio de individualización y adecuación a la edad.

- Principio del desarrollo multilateral (Wilke & Madsen, 1990).

4º. Ámbito de la motivación. Evitar niveles de aburrimiento, sedentarismo (Burke et al., 2006) y una disminución del afán de superación y lucha por objetivos (Li & Rukavina, 2009).

5º. Maduración. Atender a las fases sensibles y periodos críticos del desarrollo, crecimiento y maduración motora (Delgado et al, 1999).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con un seguimiento longitudinal de la formación, los niños y jóvenes con más de un ciclo interanual de entrenamiento llegaron a ser en repetidas ocasiones Campeones de España cadetes en Triatlón y Duatlón. El 100% de los jóvenes entrenados ha llegado a ser pódium nacional en todas las categorías y el 50% ha llegado a ser internacional; podium europeo o mundiales incluso en categoría elite.

CONCLUSIONES

La aplicación de este modo de trabajo produce campeones a largo plazo.

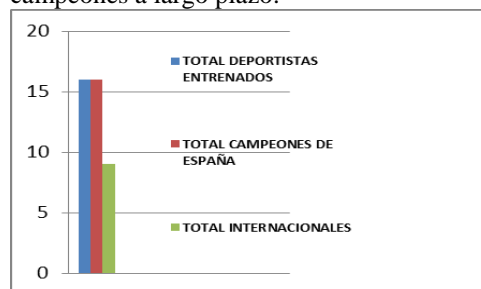


Figura 1. Relación de campeones de España e internacionales con respecto al total entrenado.

REFERENCIAS

-Bruner, J. (2013). *La educación, puerta de la cultura*. Madrid: Antonio Machado.

-Burke V, Beilin L., Durkin K, Stritzke W., Houghton S. & Cameron C. (2006). Television, computer use, physical activity, diet and fatness in Australian adolescents. *Int J Pediatr Obes*, 1(4), 248-255.

-Lago, J., (2002). El modelo de formación del triatleta del siglo XXI. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 49 - Junio de 2002.

-Li, W., & Rukavina, P. (2009). A review on coping mechanisms against obesity bias in physical activity/education settings. *Obesity Reviews*, 10, 87-95.

-Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento olímpico*. Barcelona. Paidotribo
Wilke, K., & Madsen, O. (1990). *El entrenamiento del nadador juvenil*. Buenos Aires. Stadium.

